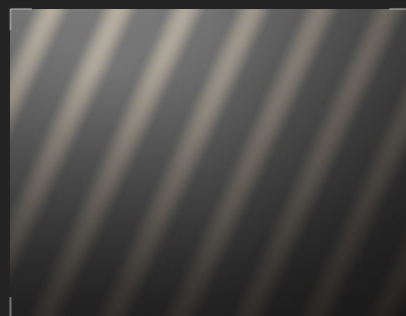


# L'air sec de la chambre abîme-t-il *la peau* ?

Oui : chauffage d'hiver et chambres surchauffées descendent sous 30 % d'humidité, et la peau paie la nuit entière.

## CE QUI SE PASSE

Huit heures dans un air désertique assèchent plus qu'une journée dehors. Humidité mesurée, chauffage modéré et soin du soir suffisant renversent le bilan nocturne.



## CE QUI MARCHE



### 01 · Viser 40 à 60 % d'humidité

La fourchette où la peau ne perd pas la nuit.



### 02 · Un bol d'eau au radiateur

Le réflexe simple avant l'humidificateur.



### 03 · Soin du soir renforcé l'hiver

La barrière part au front avec un bouclier.



### 04 · Aérer dix minutes

L'air renouvelé se réhumidifie mieux.



## LE GESTE KESSLER

La chambre soigne ou abîme : la régler fait partie de la routine autant que le lavabo. Les repères d'hiver sont sur [kesslergrooming.com](http://kesslergrooming.com).